KETTLER

Computer- und Trainingsanleitung

für Laufband "PACER"

Art.-Nr. 07880-300

I

FREIZEIT MARKE KETTLER

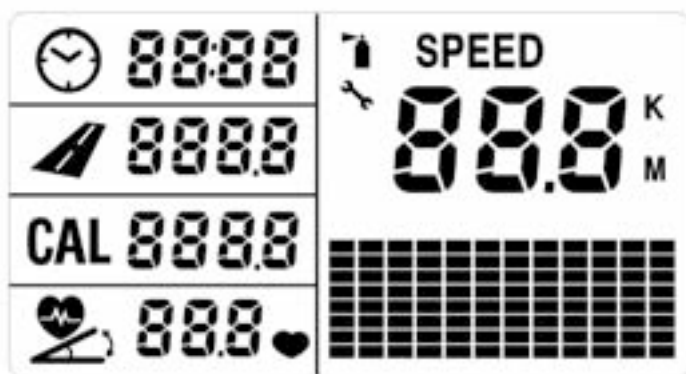
ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Informazioni per la vostra sicurezza:

- Per evitare ferite dovute a sovraccarico o carico errato, si deve utilizzare l'attrezzo ginnico esclusivamente in accordo alle istruzioni.
- Prima della prima messa in funzione e dopo circa 6 giorni di utilizzo si deve controllare se i giunti sono correttamente serrati.
- Controllare ad intervalli regolari la funzionalità e lo stato di esercizio dell'attrezzo ginnico.
- Il gestore dell'attrezzo è obbligato ad effettuare i controlli tecnici di sicurezza ad intervalli regolari e secondo le prescrizioni.
- Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo effettuando regolarmente i controlli per evidenziare eventuali guasti o segni di usura.
- Componenti difettosi o danneggiati vanno sostituiti immediatamente. Solo personale qualificato è autorizzato ad effettuare interventi sui componenti elettrici. Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali KETTLER.
- In tal caso è vietato utilizzare l'attrezzo fino a che non sia stata effettuata la riparazione.
- Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il medico di famiglia per stabilire l'idoneità, dal punto di vista della salute, all'allenamento con l'attrezzo. Il referto medico dovrebbe essere la base per la stesura del proprio programma di allenamento. Un allenamento errato o eccessivo può comportare danni alla salute.
- Il tapis roulant va utilizzato esclusivamente per lo scopo di destinazione previsto, vale a dire per allenamenti di corsa e maratona di persone adulte.
- Si prega di tener conto del peso massimo ammesso per l'utente.
- Allenarsi sempre con chiave di sicurezza inserita.
- Durante le prime unità di allenamento, si consiglia di prendere dimestichezza con i movimenti da effettuare impostando una velocità ridotta.
- In caso ci si senta insicuri, fare presa sulle barre di impugnatura, scendere dal nastro sulle piattaforme laterali e fermare il nastro.

Importante: si prega di tener conto anche delle segnalazioni di sicurezza riportate nelle istruzioni di montaggio e installazione.

Interruttore di sicurezza

- Prima di ogni allenamento, fissare la chiave di sicurezza all'interruttore di sicurezza e collegare il cordone della chiave di sicurezza ad un proprio capo di abbigliamento. Regolare la lunghezza del cordone: nel caso si "inciampi" l'interruttore di sicurezza dovrebbe scattare.
- L'interruttore di sicurezza è stato progettato per spegnere immediatamente le trasmissioni per il nastro e la regolazione in altezza , nel caso in cui si cada o ci si trovi in una situazione d'emergenza. In caso di velocità elevata l'interruzione immediata del movimento del nastro potrebbe risultare poco piacevole o addirittura pericolosa. Utilizzare pertanto l'interruttore di sicurezza solo per fermare l'attrezzo in caso di emergenza. Per fermare completamente il nastro durante l'allenamento in modo adeguato (in condizioni normali) si prega di utilizzare il tasto di STOP.
- Controllo dell'interruttore di sicurezza prima di iniziare l'allenamento: posizionarsi sulle piattaforme laterali e avviare il nastro a velocità minima. Estrarre la chiave di sicurezza dall'interruttore di sicurezza. Il nastro deve immediatamente fermarsi. In seguito fissare di nuovo la chiave di sicurezza nell'interruttore di sicurezza e il cordone al proprio capo d'abbigliamento. A nastro fermo, spostarsi all'indietro. La chiave di sicurezza deve staccarsi dall'interruttore di sicurezza. Il cordone invece dovrebbe rimanere attaccato al capo d'abbigliamento. In seguito fissare nuovamente la chiave di sicurezza nell'interruttore di sicurezza.
- Fermo di sicurezza del nastro: estraendo la chiave di sicurezza e conservandola in luogo sicuro è possibile evitare un utilizzo non controllato del nastro scorrevole da parte di terzi. Si prega di conservare la chiave di sicurezza con la massima cura e di evitare che bambini possano accedere alla chiave di sicurezza!

VALORI VISUALIZZAATI

Visualizzazione	Risoluzione	Campo	Livello
DISTANCE (km)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
DISTANCE (mile)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
TIME (min:sec)	XX:XX	00:00 - 99:00	01:00
CAL (kcal)	XXX.X	0 - 9999	1
INCLINE (%)	XX	0 - 10	1
SPEED (km/h)	XX.X	1.0 - 16.0	0.1
SPEED (mph)	XX.X	0.6 - 10.0	0.1
HR (bpm)	XXX	50-210	1

SPEED SPEED – Velocità in

K K = km/h oppure

M M = mph

Simbolo di servizio – Simbolo per la manutenzione del nastro

Simbolo per la lubrificazione con silicone – lubrificazione del tapis roulant

Simbolo orario – Tempo di allenamento

Simbolo Distance –Percorso di allenamento in chilometri o miglia

Simbolo Calories – Consumo energetico in chilo-calorie

Simbolo Pulsazione – Indicazione delle pulsazioni

Simbolo Incline – Pendenza in %

Simbolo del battito cardiaco – Pulsazioni in bpm (beats per minute) = battiti cardiaci per minuto

Tastiera

INCLINE %	>	(4; 6; 8; 10%) Selezione diretta della pendenza
INCLINE (+) (-)	>	Regolazione della pendenza
SPEED km/h / mph	>	(4/2,5; 8/5; 12/7,5; 16/10) Selezione diretta della velocità
SPEED (+) (-)	>	Regolazione della velocità
START	>	Avvia il nastro
STOP	>	Ferma il nastro / Reset
MODE	>	Programma / Livello / Selezione / Conferma

REGOLAZIONE DELLA PENDENZA (INCLINE)

Con il tasto INCLINE Taste (+) si aumenta dello 1 % l'angolo di pendenza.
Con il tasto INCLINE Taste (-) si diminuisce dello 1 % l'angolo di pendenza.
Premendo a lungo il tasto i valori aumentano o diminuiscono progressivamente.
Con i tasti INCLINE % 4 %,6 %,8 %,10 % per la pendenza è possibile regolare direttamente la pendenza desiderata.
È possibile regolare l'angolo di pendenza solo manualmente. Fanno eccezione i programmi con profilo di pendenza ed i programmi HRC (programmi per il controllo della frequenza cardiaca), per i quali si imposta automaticamente l'angolo di pendenza.

REGOLAZIONE DELLA VELOCITÀ (SPEED)

Con il tasto SPEED Taste (+) si aumenta la velocità durante l'allenamento di 0,1 km/h (mph).
Con il tasto SPEED Taste (-) si diminuisce la velocità durante l'allenamento di 0,1 km/h (mph).
Premendo a lungo il tasto i valori aumentano o diminuiscono progressivamente.
Con i tasti SPEED km/h / mph (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph), (12 km/h / 7,5 mph) e (16 km/h / 10 mph) per la velocità è possibile regolare direttamente la velocità.

SELEZIONE PROGRAMMA

Dopo l'avvio o il termine di un programma è possibile selezionare un programma con i tasti SPEED (+) o (-) (si dispone di 3 programmi per regolare la velocità, di 3 programmi per regolare il livello di pendenza, di 1 programma manuale, di 1 programma USER e di un programma per il controllo della frequenza cardiaca HRC).
I programmi già impostati (3 programmi per regolare la velocità e 3 programmi per regolare il livello di pendenza) hanno una durata standard di allenamento pari a 24 minuti. La durata dell'allenamento si lascia selezionare anche individualmente. È inoltre possibile selezionare diversi livelli di intensità durante l'allenamento in corso.

PAUSA

Se durante l'allenamento si preme il tasto STOP si interrompe il programma attivando la modalità di Pausa. Durante la modalità di Pausa funzionano soli i tasti START e STOP.
Se durante la modalità Pausa si preme il tasto START, il tapis roulant riparte e raggiunge la velocità che era attivata prima dell'attivazione della pausa.

CALCOLO DELLE CALORIE (CAL)

Il calcolo delle calorie è un semplice valore di riferimento. I valori non intendono avere un valore medico.

RICEZIONE DELLE PULSAZIONI

Il tapis roulant è dotato di un dispositivo per la misurazione delle pulsazioni palmare. Per garantire una buona misurazione palmare delle pulsazioni, si deve fare perfettamente presa sui due sensori palmari con le mani, senza muovere quindi le mani. Movimenti delle mani possono provocare anomalie. La visualizzazione richiede circa 15 secondi prima di mostrare le pulsazioni attualmente misurate.
Il tapis roulant scorrevole è dotato anche di un dispositivo di ricezione della frequenza cardiaca compatibile POLAR. Per utilizzare il sistema senza cavi di misurazione delle pulsazioni, si deve indossare una fascia toracica per la trasmissione della frequenza cardiaca. La fascia toracica per la trasmissione della frequenza cardiaca non fa parte della fornitura standard del tapis roulant. Consigliamo di utilizzare la fascia toracica POLAR T34. Tale fascia è disponibile in punti vendita specializzati come accessorio.
Si prega di notare che alcuni materiali utilizzati per i capi di abbigliamento (ad es. poliestere o poliammide) possono generare cariche statiche e possibilmente impedire una misurazione affidabile della frequenza cardiaca. Si rammenta inoltre che telefoni cellulari, televisori e altri apparecchi elettrici che generano campi magnetici possono causare problemi in fase di misurazione della frequenza cardiaca.

IMPOSTAZIONI

Metrica in K=km/h oppure
Imperiale M=mph
Premendo a lungo il tasto STOP e SPEED (+) durante l'apertura della schermata iniziale si accede alla schermata delle impostazioni "KM". La modifica avviene premendo 4 volte il tasto MODE , poi confermando con SPEED (+) si imposta K (km/h) oppure M (mph) confermando con SPEED (-).
Infine premere il tasto MODE fino ad accedere alla schermata di benvenuto.

VISUALIZZAZIONE DEL SIMBOLO DI SERVIZIO

Se viene visualizzato il simbolo Service (assistenza) significa che si deve effettuare un intervento di manutenzione sul nastro. Controllare il dispositivo di regolazione del nastro e la lubrificazione. Informazioni dettagliate sono riportate nelle istruzioni di montaggio.

MESSAGGI DI ERRORE

In caso si presentino errori durante il funzionamento della centralina, la riga di testo può riportare diversi messaggi. Con l'inserimento e lo spegnimelo dell'interruttore di rete si può effettuare il reset dei messaggi di errore. Se il messaggio di errore dovesse ripresentarsi, si prega di contattare il servizio di assistenza.

VISUALIZZAZIONE lubrificazione del tapis roulant

Questo simbolo si illumina quando va applicato il lubrificante per il tapis roulant.

ESERCIZIO

- ACCENSIONE
Accendere innanzi tutto l'attrezzo. L'interruttore ON/OFF per il tapis roulant si trova vicino al cavo di rete, sul lato anteriore, sotto la copertura del motore.

- CHIAVE DI SICUREZZA
Prima di ogni allenamento, controllare il funzionamento dell'interruttore a chiave. Fissare la chiave di sicurezza nell'interruttore di sicurezza e il cordone al proprio capo d'abbigliamento. Se la chiave di sicurezza non è inserita nell'interruttore a chiave, in tutte le visualizzazioni appaiono delle linee tratteggiate.

- COME SALIRE E SCENDERE DAL TAPIS ROULANT
Quando si sale o si scende dal tapis roulant si deve procedere con particolare prudenza. Si consiglia di utilizzare le barre di impugnatura laterali per salire e scendere. Quando si effettuano le operazioni di impostazione del tapis roulant non sostare sul nastro. Allargare le gambe e poggiare i piedi sulle due piattaforme laterali a fianco della superficie di corsa. Poggiare il primo piede sul nastro solo quando il nastro ha raggiunto una velocità costante di movimento. Per motivi di sicurezza si consiglia di salire sul nastro solo se la velocità non supera i 2 km/h.
Durante l'allenamento mantenere testa e corpo sempre rivolti in avanti. Mentre il nastro è in movimento non tentare mai di girarsi sul nastro stesso. Dopo aver concluso l'allenamento, fermare il nastro premendo il tasto STOP. Prima di scendere dal tapis roulant, attendere sempre fino a che il nastro si sia fermato completamente.
Per interrompere solo brevemente l'allenamento, far presa sulle barre e poggiare i piedi sulle piattaforme laterali vicino alla superficie di corsa. Le piattaforme laterali sono un punto ideale per prendere fiato prima di riprendere l'allenamento. Per garantire la propria sicurezza, ricordarsi sempre di iniziare l'allenamento ad una velocità ridotta.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

SELEZIONE PROGRAMMA
Dopo aver acceso l'attrezzo e inserito la chiave di sicurezza, l'utente può selezionare uno dei programmi disponibili:

M: programma manuale

Programmi a pendenza P1 – P3
P1: percorso in collina
P2: salita
P3: intervallo prolungato

Programmi a velocità P4 – P6
P4: percorso in collina
P5: corsa con pendenza
P6: intervallo prolungato

U1: Programma User 1 (User = utente)

HRC: programma a controllo cardiaco

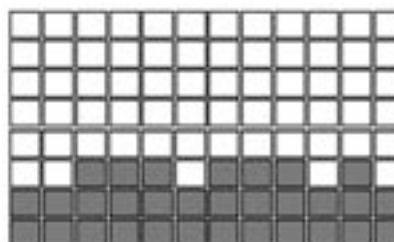
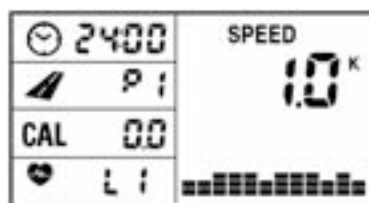
M: PROGRAMMA MANUALE
La modalità più rapida per mettere in funzione il tapis roulant consiste nel premere il tasto START. Premendo il tasto START si avvia il tapis roulant nel programma MANUAL e parte il conteggio del tempo da 00:00.
Durante l'allenamento è possibile modificare i livelli di velocità e pendenza premendo i tasti (+) e (-). Per interrompere il programma di allenamento, premere il tasto STOP, invece per azzerare il programma premere a lungo il tasto STOP (funzione di Reset).

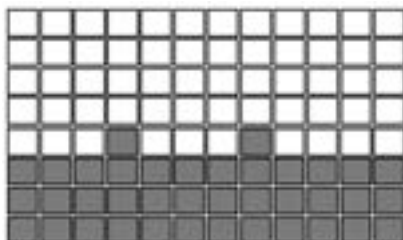
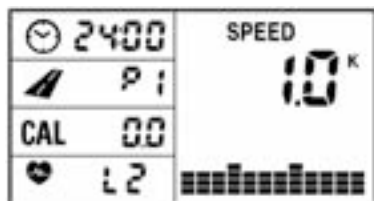
Impostazione del tempo nel PROGRAMMA MANUALE
Inserire la chiave di sicurezza e premere SPEED (+) o (-) fino a che non appaia a display il simbolo Distance "M". Premere quindi il tasto MODE: il tempo inizia a lampeggiare. Premere SPEED (+) o (-) per impostare la durata desiderata per l'allenamento. Infine premere START: la durata verrà conteggiata partendo dal tempo impostato. Premere il tasto STOP per interrompere l'allenamento e premere il tasto START per proseguire l'allenamento. Per azzerare il programma, premere a lungo il tasto STOP (funzione Reset).

P1 fino a P6: selezione di un programma a pendenza o di un programma a velocità

1. Inserire la chiave di sicurezza e premere SPEED (+) o (-) fino a che non appaia il programma desiderato (da P1 a P6). I primi 3 sono programmi a pendenza (INCLINE) e i 3 successivi sono programmi a velocità (SPEED).
2. Premere il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per selezionare il livello (intensità) desiderato (da L1 a L3).
3. Premere il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per impostare il tempo desiderato.
4. • Premere il tasto START. Il tapis roulant si mette in funzione e la durata verrà conteggiata partendo dal tempo impostato.

Durante l'allenamento è possibile modificare i livelli di velocità e pendenza premendo i tasti (+) e (-).

Esempio: P1 INCLINE > percorso in collina – programma a pendenza
Premendo il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) si può selezionare il livello (intensità) desiderato (da L1 a L3).

L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2

P1 / L2

L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3

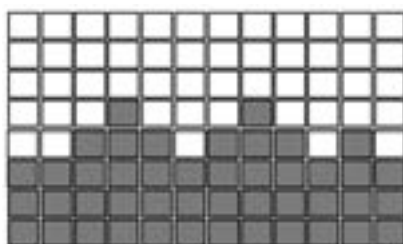
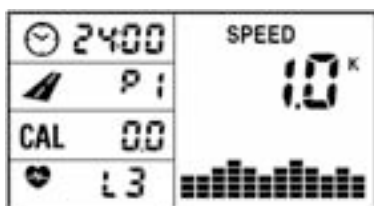
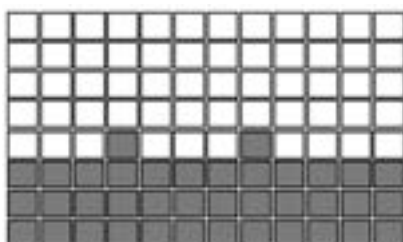
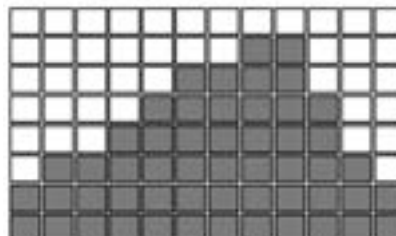
P1 / L3

L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4

Tavola sinottica dei programmi da P1 a P3
P1 INCLINE: percorso in collina – programma a pendenza

L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	%
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P2 INCLINE: percorso in salita – programma a pendenza

L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	%
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

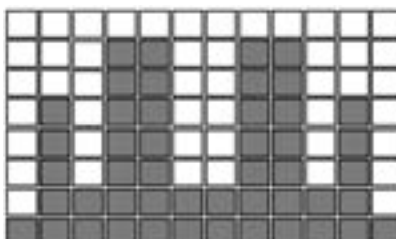
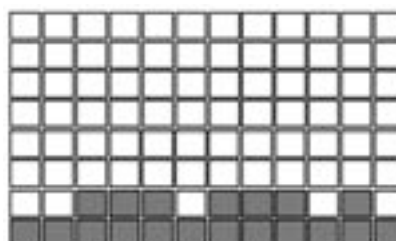
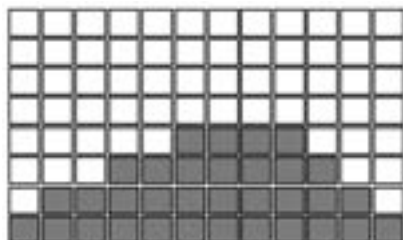
P3 INCLINE: intervallo prolungato – programma a pendenza

L1	1	6	2	8	8	2	2	8	8	2	6	1	%
L2	2	7	3	9	9	3	3	9	9	3	7	2	
L3	3	8	4	10	10	4	4	10	10	4	8	3	

Tavola sinottica dei programmi da P4 a P6
P4 SPEED: percorso in collina – programma a velocità (km/h)

L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	km/h
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

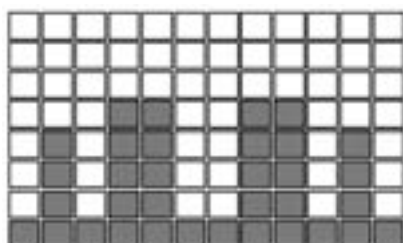
P4 SPEED: percorso in collina – programma a velocità (mph)

L1	1.2	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	1.2	
L2	1.8	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	1.8	mph
L3	2.5	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	2.5	

P5 SPEED: corsa con pendenza – programma a velocità (km/h)

L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	km/h
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

P5 SPEED: corsa con pendenza – programma a velocità (mph)

L1	1.2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	2.5	1.2	
L2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	5.6	5.6	4.3	3.1	1.8	mph
L3	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	5.0	3.7	2.5	

P6 SPEED: intervallo prolungato – programma a velocità (km/h)

L1	1	7	2	9	9	2	2	9	9	2	7	1	
L2	2	8	3	10	10	3	3	10	10	3	8	2	km/h
L3	3	9	4	11	11	4	4	11	11	4	9	3	

P6 SPEED: intervallo prolungato – programma a velocità (mph)

L1	0.6	4.3	1.2	5.6	5.6	1.2	1.2	5.6	5.6	1.2	4.3	0.6	
L2	1.2	5.0	1.8	6.2	6.2	1.8	1.8	6.2	6.2	1.8	5.0	1.2	mph
L3	1.8	5.6	2.5	6.8	6.8	2.5	2.5	6.8	6.8	2.5	5.6	1.8	

U1: programma user 1

Questo programma permette all'utente di creare un proprio profilo (con segmenti singoli).
Selezionare per ogni segmento una pendenza e una velocità a scelta. In tal modo è possibile creare un programma su misura per i propri obiettivi di allenamento.
Il programma creato verrà memorizzato nel computer e quindi è sempre disponibile per essere selezionato ed utilizzato per l'allenamento.

1. Inserire la chiave di sicurezza e premere SPEED (+) o (-) fino a che non appaia il programma desiderato (U1).
2. Premere il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per selezionare il tempo desiderato (00-99). L'impostazione standard corrisponde a 24 minuti.
   Premere INCLINE (+) o (-) per selezionare la pendenza desiderata per l'allenamento (0-10).
   L'impostazione standard corrisponde a 0%..
3. Premere il tasto MODE.
4. Premere Seg01; SPEED (+) o (-) e INCLINE (+) o (-) per poter adeguare ogni singolo segmento, ad es. Seg01 velocità 4,2 km con pendenza 2. Seg02 velocità 5,6 km con pendenza 4. Procedere analogamente con gli altri segmenti. (Seg01 – Seg12). Dopo ogni segmento, premere il tasto MODE. Al termine, premere il tasto START. Il tapis roulant si avvia.

Durante l'allenamento è possibile modificare i livelli di velocità e pendenza con (+) e (-).

HRC: programma a controllo cardiaco

Il programma constante a controllo cardiaco (HRC) prevede che si stabilisca una frequenza cardiaca, che la centralina del tapis roulant cerca di mantenere costante per tutta la durata dell'allenamento.

L'utente ha la possibilità di impostare individualmente il programma sulla base della propria frequenza cardiaca da raggiungere (pulsazione massima da raggiungere). Il tapis roulant nel programma HRC imposta automaticamente la pendenza/INCLINE o la velocità/SPEED, in modo da raggiungere la frequenza desiderata dall'utente e di mantenerla.

Per regolare l'obiettivo del programma a frequenza cardiaca si devono inserire il tempo di allenamento, l'età e la frequenza cardiaca a cui si mira.

1. Inserire la chiave di sicurezza e premere SPEED (+) o (-) fino a che non appaia HRC sul pannello comandi.
2. Utilizzare il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per impostare il tempo di allenamento desiderato. Il tempo standard corrisponde a 24 minuti..
3. Utilizzare il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per impostare la propria età (13-80).
4. Utilizzare il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per selezionare la frequenza cardiaca a cui si mira (60-180).
5. Utilizzare il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per impostare velocità massima (MAX SPEED).
6. Utilizzare il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per impostare pendenza massima/Incline massima (MAX INCLINE).
7. Premendo il tasto START il tapis roulant si mette in azione per 3 minuti a 3 km/h o 2 mph portando la pendenza /INCLINE fino al livello 5 (valori prefissati che non si lasciamo modificare). Dopo tale fase di riscaldamento di 3 minuti, il tapis roulant modifica velocità e prendeva, per portare la frequenza cardiaca dell'utente al valore desiderato.

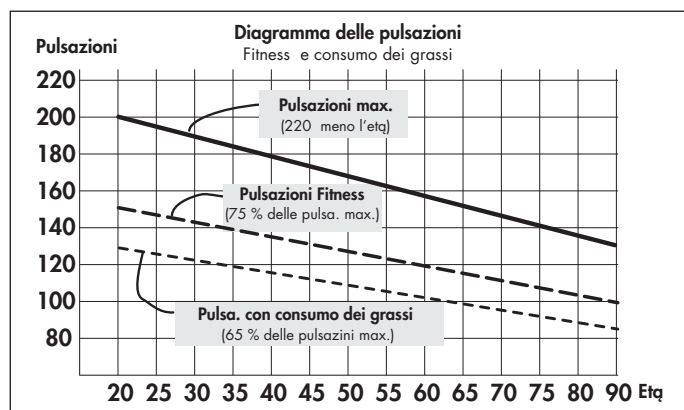
Nota: per motivi di sicurezza, il tapis roulant si ferma nel caso in cui non individui entro i 30 secondi successivi al periodo di riscaldamento la frequenza cardiaca dell'utente.

Istruzioni per l'allenamento

La corsa è una forma molto efficace di allenamento fitness. Grazie al tapis roulant è possibile effettuare a casa propria, indipendentemente da ogni condizione atmosferica, un allenamento da corsa controllato ed equilibrato. Il tapis roulant è adatto non solo per il jogging, bensì anche per l'allenamento da passo. Prima di iniziare con l'allenamento è necessario leggere attentamente le istruzioni seguenti!

Pianificazione e controllo del proprio allenamento da corsa
La base per la pianificazione dell'allenamento è lo stato attuale delle prestazioni del proprio corpo. Grazie a un test di carico il proprio medico di famiglia è in grado di diagnosticare la capacità di prestazione personale dell'utilizzatore, la quale rappresenta la base per la pianificazione dell'allenamento. Elevati carichi di allenamento e sovraccarichi sono da evitare in ogni caso, anche se non è stato effettuato alcun test di carico. Ai fini della pianificazione tenere presente il principio seguente: Un allenamento costante viene controllato sia mediante il volume di carico, sia mediante l'altezza/intensità di carico.

Valori di riferimento per l'allenamento costante
Intensità di carico
Durante l'allenamento di corsa l'intensità di carico viene controllata mediante la frequenza del polso del cuore.

Polso massimo: Si intende il raggiungimento del polso massimo individuale a carico massimo. Il massimo raggiungibile della frequenza cardiaca dipende dall'età. Qui vale la regola approssimativa: la frequenza cardiaca massima al minuto corrisponde a 220 pulsazioni meno l'età.
Esempio: Età 50 anni > 220 - 50 = 170 puls/min
Polso sotto sforzo:

L'intensità ottimale di carico viene raggiunta con il 65-75% della prestazione individuale del sistema cardiocircolatorio (cfr. diagramma).

65% = obiettivo di allenamento bruciatura di grassi
75% = obiettivo di allenamento fitness migliorato
Questo valore varia in base all'età.

Durante l'allenamento con il tapis roulant, l'intensità viene regolata da un lato mediante la velocità di corsa e dall'altro lato mediante l'angolo di pendenza della superficie di corsa. Con una velocità di corsa crescente aumenta il carico corporeo. Essa aumenta anche quando viene aumentato l'angolo di pendenza. Ai principianti si consiglia di evitare una velocità di corsa troppo elevata oppure un allenamento con un angolo di pendenza della superficie di corsa troppo ampio, poiché in questi casi esiste la possibilità di oltrepassare l'intervallo della frequenza cardiaca raccomandato. Durante l'allenamento con il tapis roulant è necessario stabilire una velocità di corsa e un angolo di pendenza in modo tale da raggiungere la propria frequenza cardiaca ottimale secondo i dati sopra citati. Durante la corsa controllare in base alla propria frequenza cardiaca se ci si sta allenando entro il proprio intervallo di intensità.

Volume di carico
Durata di una seduta di allenamento e la sua frequenza a settimana: il volume di carico ottimale è dato quando su un lungo periodo si raggiunge il 65-75% della prestazione individuale del sistema cardiocircolatorio.
Regola approssimativa
o 10 min / seduta di allenamento con allenamento giornaliero
oppure 20 - 30 min / seduta di allenamento con 2-3 volte/settimana
oppure 30 -60 min / seduta di allenamento con 1-2 volte/settimana

I principianti non dovrebbero iniziare con sedute di allenamento di 30-60 minuti. L'allenamento per principianti può essere concepito per le prime 4 settimane a intervalli:

Frequenza di allenamento	Intensità di una sessione di allenamento
1ª settimana	
3 volte ogni settimana	1 minuto di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 1 minuti di corsa 1 minuto di marcia
2ª settimana	
3 volte ogni settimana	2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 3 minuti di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia
3ª settimana	
3 volte ogni settimana	3 minuti di corsa 1 minuto di marcia 4 minuti di corsa 1 minuto di marcia 3 minuti di corsa 1 minuto di marcia
4ª settimana	
3 volte ogni settimana	4 minuti di corsa 1 minuto di marcia 5 minuti di corsa 1 minuto di marcia 4 minuti di corsa 1 minuto di marcia

Warm-Up
All'inizio di ogni seduta di allenamento è necessario riscaldarsi e abituarsi con 3-5 minuti di carico lentamente crescente al fine di mettere “in moto” il proprio sistema cardiocircolatorio e la propria muscolatura.

Cool-Down
Importante allo stesso modo è il cosiddetto “defaticamento”. Dopo ogni allenamento è necessario continuare a correre lentamente per altri 2-3 minuti. Il carico per un ulteriore allenamento costante dovrebbe essere aumentato innanzitutto attraverso il volume di carico, per es. giornalmente ci si allena 20 minuti invece di 10 minuti o settimanalmente 3 volte invece di 2 volte. Oltre alla pianificazione individuale del proprio allenamento costante è possibile far riferimento anche ai programmi di allenamento integrati nel computer del tapis roulant.
Qui di seguito viene descritto come è possibile stabilire se con il proprio allenamento sono stati raggiunti gli effetti desiderati:

1. Si ottiene una determinata prestazione costante con prestazioni del sistema cardiocircolatorio più ridotte rispetto a prima
2. Si mantiene su un periodo più lungo una determinata prestazione costante con le stesse prestazioni del sistema cardiocircolatorio
3. Dopo determinate prestazioni del sistema cardiocircolatorio ci si riposa più velocemente rispetto a prima

Istruzioni per la misurazione del polso con il polso della mano
Una microtensione generata dalla contrazione del cuore viene rilevata mediante i sensori della mano e vengono misurati mediante il sistema elettronico.

o Afferrare le superfici di contatto sempre con entrambe le mani
o Evitare una presa brusca
o Mantenere rilassate le mani ed evitare contrazioni e strofinamenti sulle superfici di contatto

Istruzioni di allenamento particolari
A ognuno dovrebbero essere noti i movimenti della corsa. Ciononostante, durante l'allenamento di corsa devono essere osservati alcuni punti:

- Prima dell'allenamento controllare sempre l'installazione e lo stato corretti dello strumento.
- Salire sullo strumento e scendere da esso solamente quando il nastro si è completamente fermato e nel far ciò tenersi alle barre di presa.
- Prima dell'avvio del tapis roulant fissare ai propri vestiti la cordicella della chiave di sicurezza arresta-nastro.
- Allenarsi con delle adeguate scarpe da corsa/ginnastica.
- La corsa su un tapis roulant si differenzia dalla corsa su un fondo normale. Per questo motivo bisognerebbe prepararsi all'allenamento di corsa iniziando a camminare lentamente sul nastro.
- Durante le prime sedute di allenamento tenersi saldamente alle barre di presa, al fine di evitare dei movimenti incontrollati che potrebbero provocare una caduta. Questo vale soprattutto in caso di comando del computer durante l'allenamento di corsa.
- Al fine di evitare dei sovraccarichi, i principianti non dovrebbero impostare l'angolo di pendenza della superficie di corsa su una posizione troppo elevata.
- In base alle possibilità, correre a ritmo costante.
- Allenarsi solamente al centro della superficie di corsa.

D / Leistungstabelle • GB / Performance record • F / Tableau de performance • NL / Prestatietabel • E /Tabela wyników • I / Cuadro de rendimientos • PL / Tabella del rendimento • P / Tabela de resultados • DK / Træningsskema

	Datum	Ruhepuls	Belastungspuls	Zeit (min.)	Entfernung (km)	Energie-verbrauch	
D							
GB	Date	Restpulse	Stress pulse	Time (min)	Distance (km)	Energy-consumption	
F	Date	Pouls au repos	Pouls en charge	Temps (min.)	Distance (km)	Dépense d´énergie	
NL	Datum	Rustpols	Belastings-pols	Tijd (min.) (min.)	Afstand (km)	Calorieen-verbruik	
E	Fecha	Pulso en reposo	Pulso bajo esfuerzo	Tiempo (min.)	Distancďa (km)	Consumo de energía	
I	Data	Polso riposo	Polso affaticamento	Tempo (min.)	Percorso (km)	Consumo energetico	
PL	Data	tętno spoczynkowe	tętno przy obciążeniu	Czas (min.)	odległość (km)	Zużycie energii	
P	Data	Pulso em repaso	pulsaçčo em esforço	Tempo (min.)	Rota (km)	Consumo de Energi	
DK	Dato	rustpuls	belastnings-puls	Tid (min.)	Rute (km)	Energie forbrug	

D / Leistungstabelle • GB / Performance record • F / Tableau de performance • NL / Prestatietabel • E /Tabela wyników • I / Cuadro de rendimientos • PL / Tabella del rendimento • P / Tabela de resultados • DK / Træningsskema

	Datum	Ruhepuls	Belastungspuls	Zeit (min.)	Entfernung (km)	Energie-verbrauch	
D							
GB	Date	Restpulse	Stress pulse	Time (min)	Distance (km)	Energy-consumption	
F	Date	Pouls au repos	Pouls en charge	Temps (min.)	Distance (km)	Dépense d´énergie	
NL	Datum	Rustpols	Belastings-pols	Tijd (min.) (min.)	Afstand (km)	Calorieen-verbruik	
E	Fecha	Pulso en reposo	Pulso bajo esfuerzo	Tiempo (min.)	Distancďa (km)	Consumo de energía	
I	Data	Polso riposo	Polso affaticamento	Tempo (min.)	Percorso (km)	Consumo energetico	
PL	Data	tętno spoczynkowe	tętno przy obciążeniu	Czas (min.)	odległość (km)	Zużycie energii	
P	Data	Pulso em repaso	pulsaçčo em esforço	Tempo (min.)	Rota (km)	Consumo de Energi	
DK	Dato	rustpuls	belastnings-puls	Tid (min.)	Rute (km)	Energie forbrug	

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.de

docu 2643/04.10